


PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT MENJAR PEIX?

El peix fresc o congelat aporta nutrients essencials per al nostre organisme, molt importants per al desenvolupament dels nens:

1. Aigua 
2. Proteïnes d'alt valor biològic
3. Vitamina D
4. Ferro
5. Calci
6. Omega-3

Es recomana consumir peix quatre vegades a la setmana (dos dies peix blau i dos dies peix blanc).

Peixos blancs:

Lluç, gall, llenguado, bacallà, rap, panga, peix carboner, perca, tilàpia, truita, maire, daurada, llobarro, rêmol, mero...

Peixos blaus

(preferentment petits i mitjans):

Seitons, sardines, anxoves o verats, salmó, sorell, besuc, castanyola...

Sabies que...?

Alguns estudis han demostrat les propietats cardiosaludables del peix ric en **omega-3** i el seu possible efecte sobre el desenvolupament neurològic, la inflamació, la immunitat, l'al·lèrgia, el càncer i, fins i tot, amb el dèficit d'atenció i la hiperactivitat.

	1 FESTIU	2 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA AMB ALMÍVAR	3 MONGETA VERDA SALTEJADA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES FREGIDES FRUITA	4 COLZES AMB BOLONYESA DE TONYINA FILET DE LLUÇ AMB VERDURES AL FORN IOGURT	KCAL	1899
7 PATATES ESTOFADES AMB CARN FILET DE LLENGUADO AMB XAMPINYONS AL FORN FRUITA	8 CIGRONS SALTEJATS LLIBRETS DE LLOM AMB TOMÀQUET NATURAL IOGURT	9 ESPIRALS AMB SALS CARBONARA FILET DE LLENGUADO AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	10 ARROZ A BANDA POLLASTRE AMB TARONJA GELAT	11 PIZZA CASOLANA VARETES DE LLUÇ AMB ENCIAM FRUITA	KCAL	3185
14 MACARRONS GRATINATS FILET DE PEIX AMB SALS I PÉSOLS SALTEJATS IOGURT	15 LLENTIES AMB VERDURES ESCALOPINS DE PORC AMB XIPS FRUITA	16 PAELLA MIXTA TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM GELAT	17 SOPA DE BROU VEGETAL AMB PASTA BOTIFARRA DE PORC AMB TOMÀQUET AL FORN FRUITA	18 CREMA DE PORROS AMB PA TORRAT PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIIMONA AMB AMANIDA FRUITA	KCAL	3158
21 ARRÒS MILANESA FILET DE TILÀPIA ANDALUSA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	22 ESPAGUETIS AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE PIT DE POLLASTRE AMB PATATES DAU FRUITA	23 MONGETA VERDA SALTEJADA MANDONGUILLES DE VEDELLA AL FORN AMB XAMPINYONS LÀCTIC	24 CIGRONS ESTOFATS CROQUETES DE PERNIL SERRÀ AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	25 SOPA D'AU POLLASTRE AL FORN I GUARNIMENT GELAT	KCAL	3201
28 MACARRONS GRATINATS TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM FRUITA	29 LLENTIES A LA JARDINERA FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	30 ARRÒS CALDÓS HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB TOMÀQUET AL FORN FRUITA	31 MENESTRA DE VERDURES ESCALOPA DE CAP DE LLOM AMB CEBA I TOMÀQUET LÀCTIC	NEWS el gusto de crecer Descarrega-te-la a: www.elgustodecrecer.es	KCAL	2504
					Hidrats (g)	1044,45
					Lípids (g)	569,70
					Proteïnes (g)	284,85
					Hidrats (g)	1751,75
					Lípids (g)	955,50
					Proteïnes (g)	477,75
					Hidrats (g)	1736,90
					Lípids (g)	947,40
					Proteïnes (g)	473,70
					Hidrats (g)	1760,55
					Lípids (g)	960,30
					Proteïnes (g)	480,15
					Hidrats (g)	1377,20
					Lípids (g)	751,20
					Proteïnes (g)	375,60



Entra a www.elgustodecrecer.es
i descobreix la nova News de primavera-estiu:
receptes amb imaginació, menús per als caps de setmana i molt més!

